Hip zonder trip

Het spel dat drugs bespreekbaar maakt

Spelwijzer

Inleiding

Hip zonder trip is een spel over drugs. Het is een actief spel waarin zowel denkoefeningen als doe-activiteiten aan bod komen.

Het doel van het spel is drugs in de groep bespreekbaar te maken. Het geeft de deelnemers een beeld van de rol die drugs in het leven van jongeren spelen.
Tegelijk vertelt het iets meer over druggebruik in het algemeen.

Dit gebeurt spelenderwijs. Door middel van opdrachten worden verschillende drugs besproken (alcohol, tabak, cannabis, speed, XTC) en worden de vaardigheden, de houdingen en het gedrag van de deelnemers bevraagd.

Hip zonder trip kan in een stad of in een dorp worden gespeeld. Het totale spel neemt ongeveer een halve dag in beslag. Het spel kan ook als opstapje worden gebruikt om met elkaar aan de praat te raken over drugs.

In deze spelwijzer kan je lezen hoe het spel in elkaar zit.

Het spelconcept

Het spel draait rond vier jongeren : Arno, Marthe, Celine en Pieter. Deze vier jongeren hebben elk hun eigen karakter en eigen interessepunten. Binnen hun eigen leefwereld komen ze ook in contact met drugs.

- Arno is een toffe jongen van 17 jaar die saxofoon speelt;
- Marthe is een sportief meisje van 16 jaar dat houdt van skaten;
- Celine is een geëngageerd meisje van 18 jaar dat actief is in de jeugdbeweging en het jeugdhuis;
- Pieter is een losbol van 18 jaar die zot is van snelle auto's en house.

Tijdens het spel kruipen de deelnemers in de huid van één van deze vier jongeren. Dit doen ze door een cassette te beluisteren waarop de jongeren zichzelf kort voorstellen en verslag uitbrengen van hun voorbije week. Dit verslag is doorspekt met verschillende opdrachten in verband met drugs.

Met deze opdrachten kunnen de deelnemers ingrediëntenkaartjes verdienen. Aan het einde van het spel kunnen ze deze kaartjes inruilen voor echte ingrediënten. Het groepje dat met de verzamelde ingrediënten de lekkerste en mooiste alcoholvrije cocktail maakt, is de winnaar van het spel.

De deelnemers

Het spel richt zich tot jongeren vanaf 14 jaar. De deelnemers moeten geen voorkennis over drugs hebben.

Tijdens het spel wordt de groep opgesplitst in vier kleinere groepjes. Je speelt het spel best met 16 deelnemers. Elk groepje telt dan vier deelnemers. Eventueel kan je de omvang van de groepjes aanpassen van twee tot acht deelnemers per groep.

De begeleiders

Je kan het spel spelen met twee of met vier spelbegeleiders. Wanneer je het spel met twee begeleiders speelt, blijft één begeleider op de centrale post. Hij of zij kan deelnemers die met vragen zitten verder helpen. De tweede begeleider verplaatst zich mee met de groepjes en begeleidt de opdrachten waarbij twee groepjes tegen elkaar spelen.

Wanneer je het spel met vier begeleiders speelt, volgt elke begeleider een groepje op zijn parcours. Voor de gezamenlijke opdrachten maak je op voorhand best duidelijke afspraken over wie de opdrachten zal begeleiden.

Van de spelbegeleiders wordt geen specifieke voorkennis verwacht. Een gezonde interesse in de drugproblematiek volstaat om het spel te begeleiden. Niets houdt je natuurlijk tegen om van tevoren enkele brochures door te nemen.
Als voorbereiding is het wel noodzakelijk dat je deze spelwijzer grondig doorneemt. Indien mogelijk is het zelfs aan te raden het spel met de spelbegeleiders even kort uit te proberen.

Het spelverloop

Eerst leiden de begeleiders het spel in. Ze schetsen de doelstelling en het verloop van het spel en stellen de vier jongeren kort voor. De deelnemers verdelen zich in vier groepjes. Elk groepje koppelt zich aan één van de vier jongeren en krijgt de bijbehorende verhaalcassette.

Vervolgens zet elk groepje zich rond een cassetterecorder en beluistert zijn cassette. In een inleidend stukje vertelt elke jongere op de cassette hoe oud hij/zij is, wat hij/zij studeert, wat zijn/haar interessepunten zijn... Met deze informatie kunnen de deelnemers zich verder in de rol van 'hun' jongere inleven.

Daarna vertelt elke jongere op de cassette het verhaal van zijn of haar voorbije week. Dit verhaal is opgesplitst door verhaaldjingels en opdrachtdjingels. Na elke verhaaldjingel volgt het relaas van één dag uit de week. Aan dit relaas is telkens een opdracht voor de deelnemers gekoppeld. De omschrijving van de opdracht wordt aangekondigd met een opdrachtdjingel. Slechts wanneer de deelnemers deze opdracht hebben uitgevoerd, mogen ze naar het relaas van de volgende dag luisteren.

Gezien één week zeven dagen telt, omvat het spel ook zeven opdrachten. Drie opdrachten moeten door de afzonderlijke groepjes worden uitgevoerd (Aanbod weigeren, Vlotte prater en Cafépraat).
Bij drie opdrachten spelen telkens twee groepjes tegen elkaar (Rollenspel, Druglinkspel, Winkelspel). Bij de laatste opdracht (Alcoholvrije cocktail) bekampen de vier groepjes elkaar.

Wat zit er in de speldoos ?

- 2 spelwijzers voor de spelbegeleiders
- 4 cassettes met het verhaal van een jongere
- 2 druglinkspellen
- 1 verhalenbundel
- 1 informatiebrochure

- 15 ingrediëntenkaartjes sinaasappelsap
- 15 ingrediëntenkaartjes appelsap
- 15 ingrediëntenkaartjes ananassap
- 10 ingrediëntenkaartjes pompelmoessap
- 10 ingrediëntenkaartjes druivensap
- 10 ingrediëntenkaartjes tomatensap
- 5 ingrediëntenkaartjes rietje
- 5 ingrediëntenkaartjes schijfje sinaasappel
- 5 ingrediëntenkaartjes schijfje kiwi

Wat moet je zelf voorzien ?

- 4 cassetterecorders
- 4 micro's of ingebouwde micro's in de cassetterecorder
- 4 lege cassettes
- 12 enveloppen met een plaatsbeschrijving
- een chronometer voor de tijdopname
- ingrediënten voor alcoholvrije cocktails

De volgende tabel geeft je een concreet beeld van het spelverloop. Hiermee krijg je een idee van de opeenvolging van de opdrachten. Ook de timing is aangegeven.

Het spelschema

	naam	verhaal	opdracht	tijd
inleiding				15'
zondag	Arno	muziekfestival	Aanbod weigeren	15'
	Marthe	te laat thuis	Rollenspel met Celine	
	Celine	te laat thuis	Rollenspel met Marthe	
	Pieter	nachtje door	Aanbod weigeren	
verplaatsing				5'
maandag	Arno	TV kijken	Rollenspel met Pieter	15'
	Marthe	training	Aanbod weigeren	
	Celine	jeugdcafé	Aanbod weigeren	
	Pieter	TV kijken	Rollenspel met Arno	
verplaatsing				5'
dinsdag	Arno	goed boek	Druglinkspel met Marthe	15'
	Marthe	skaten	Druglinkspel met Arno	
	Celine	toets Nederlands	Vlotte prater	
	Pieter	dealers op school	Vlotte prater	
verplaatsing				5'
woensdag	Arno	saxofoonles	Vlotte prater	15'
	Marthe	biologieles	Vlotte prater	
	Celine	song schrijven	Druglinkspel met Pieter	
	Pieter	schrijnwerker	Druglinkspel met Celine	
verplaatsing				5'
donderdag	Arno	winkelen	Winkelspel met Celine	15'
	Marthe	in de kantine	Cafépraat	
	Celine	winkelen	Winkelspel met Arno	
	Pieter	in de taverne	Cafépraat	
verplaatsing				5'
vrijdag	Arno	sigarettengeur	Cafépraat	15'
	Marthe	winkelen	Winkelspel met Pieter	
	Celine	vergadering	Cafépraat	
	Pieter	winkelen	Winkelspel met Marthe	
verplaatsing				5'
beoordeling opdrachten + uitdelen ingrediënten				20'
zaterdag	Arno	Let's Party !	Alcoholvrije cocktail	15'
	Marthe	Let's Party !	Alcoholvrije cocktail	
	Celine	Let's Party !	Alcoholvrije cocktail	
	Pieter	Let's Party !	Alcoholvrije cocktail	
nabespreking				45'

Tijd en ruimte

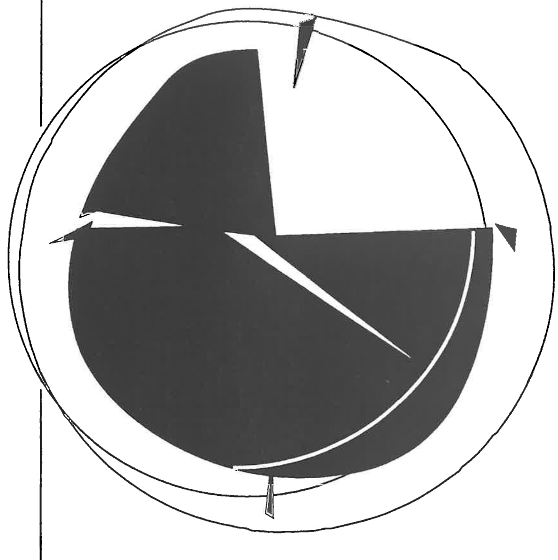
Zoals je uit het spelschema kan opmaken, kan het spel enkel lukken mits je een **strikte timing** hanteert. Sommige opdrachten worden afzonderlijk gespeeld, andere opdrachten worden per twee gespeeld. Daarom is het van groot belang dat elk groepje zich aan de timing houdt. Het is immers de bedoeling dat twee groepjes op hetzelfde tijdstip op dezelfde plaats verschijnen wanneer ze het tegen elkaar moeten opnemen.

Opdat twee groepjes voor een gezamenlijke opdracht op dezelfde plaats zouden verschijnen, is een plaatsbeschrijving noodzakelijk. Daarom krijgt elk groepje bij het begin van het spel drie enveloppen mee. Op de buitenkant van de enveloppe staat de naam van de opdracht (Rollenspel, Druglinkspel, Winkelspel) Binnenin de enveloppe zit voldoende informatie om de plaats van afspraak te vinden. De groepjes mogen deze enveloppen pas openen wanneer de betreffende opdracht op de cassette wordt besproken.

Enkele suggesties met betrekking tot de inhoud van de enveloppen.
- Voor de opdracht 'Rollenspel' kan je afspreken voor een schoolpoort, een gemeentehuis, een kerk, ...
- Voor de opdracht 'Druglinkspel' kan je afspreken voor een café, een apotheek, een smartshop, ...
- Voor de opdracht 'Winkelspel' kan je afspreken voor een grootwarenhuis, een nachtwinkel, een krantenwinkel, ...

Je kan het de deelnemers ook iets moeilijker maken en de plaats van afspraak beschrijven met een rebus, een raadseltje, ...
Gezien de strikte timing is het aan te raden dat je kiest voor plaatsen die niet te ver uit elkaar liggen.

Voor een goed verloop van het spel is het belangrijk dat je de tijd in de gaten houdt. Achteraan in deze spelwijzer vind je enkele tips om creatief met tijd en ruimte om te gaan.



Hoe dit spel begeleiden?

Voor de start van het spel is het belangrijk dat je duidelijke afspraken maakt over de begeleiding van het spel. Wie blijft op de centrale post om groepjes met vragen verder te helpen ? Wie verplaatst zich met de groepjes en begeleidt de gezamenlijke opdrachten ?

Bij de start van het spel leg je de deelnemers het doel en het verloop van het spel uit. Belangrijk is een goede inleiding met eenvoudige woorden om de deelnemers niet af te schrikken. Misschien is het ook goed duidelijk te stellen wat jouw rol tijdens het spel zal zijn :

- het bewaken van de timing;
- het beoordelen van de opdrachten en toekennen van punten;
- het begeleiden van eventuele discussies en de nabespreking;
- het afbreken van discussies die te lang duren om het tempo van het spel niet te schaden.

Zorg er voor dat elk groepje over het nodige materiaal beschikt (een cassetterecorder, een micro, een verhaalcassette, een lege cassette voor eigen opnames).

Het spel gaat dan echt van start wanneer de verschillende groepjes de startknop van hun cassetterecorder indrukken. Twee groepjes beginnen aan hun afzonderlijke opdracht. Twee andere groepjes zoeken elkaar op voor een gezamenlijke opdracht. Jouw taak als spelbegeleider bestaat erin de gezamenlijke opdrachten te begeleiden. In de eerste spelronde begeleid je de groepjes 'Celine' en 'Marthe' bij het Rollenspel. Daarna geef je uitleg aan de groepjes 'Arno' en 'Pieter'.

Het is goed dat je aan de deelnemers duidelijk maakt wat jouw rol als spelbegeleider inhoudt. Je bewaakt de timing, je beoordeelt de opdrachten en je begeleidt eventuele discussies.

Na de eerste twee spelrondes verplaats je je naar de volgende plaats van afspraak. Daar begeleid je het Druglinkspel met de groepjes 'Marthe' en 'Arno'. Vervolgens geef je uitleg bij het Druglinkspel voor de groepjes 'Celine' en 'Pieter'.

Voor de vijfde spelronde begeef je je weer naar een nieuwe plaats. In deze spelronde geef je de groepjes 'Celine' en 'Arno' uitleg bij het Winkelspel. Daarna begeleid je de groepjes 'Marthe' en 'Pieter' bij het Winkelspel.

Na elke gezamenlijke opdracht verdeel je de punten onder de deelnemers. De opdrachten die de groepjes afzonderlijk uitvoeren, beoordeel je aan het einde van het spel. Dit doe je op basis van het materiaal dat ze op hun cassettes opnamen.

Nadat alle punten zijn verdeeld, kunnen de groepjes hun ingrediëntenkaartjes omruilen voor echte ingrediënten. In de laatste spelronde maken ze met deze ingrediënten een alcoholvrije cocktail.

De punten verdeling

Bij de meeste opdrachten is snelheid of kennis bepalend voor winst. Voor enkele opdrachten zijn er echter geen juiste of foute oplossingen. De spelbegeleiders spelen dan jury en verdelen de punten.
Bij het Rollenspel, het Druglinkspel en het Winkelspel verdeelt de spelbegeleider direct na de opdracht de punten.

Rollenspel

3 ingrediëntenkaartjes voor de groep met de origineelste tussenkomsten, 1 kaartje voor de groep met de minder originele tussenkomsten.

Druglinkspel

3 ingrediëntenkaartjes voor de groep met de meeste juiste oplossingen, 1 kaartje voor de verliezer van deze opdracht.

Winkelspel

3 ingrediëntenkaartjes voor de groep die de meeste drugvrije klanten telt, 1 kaartje voor de verliezer van deze opdracht.

De opdrachten 'Een aanbod weigeren', 'Vlotte prater' en 'Cafépraat' beoordeelt de jury-spelbegeleiding na de zesde spelronde. De beoordeling gebeurt op basis van het materiaal dat de deelnemers op hun cassette opnemen.

Aanbod weigeren

De groep met het origineelste antwoord op de vraag hoe men een aanbod zou weigeren, krijgt 5 punten, daarna 3 punten, 2 punten en 1 punt.

Vlotte prater

De groep waarvan de vlotte prater het langst praat zonder de verboden woorden te gebruiken, krijgt 5 punten, daarna 3 punten, 2 punten en 1 punt.

Cafépraat

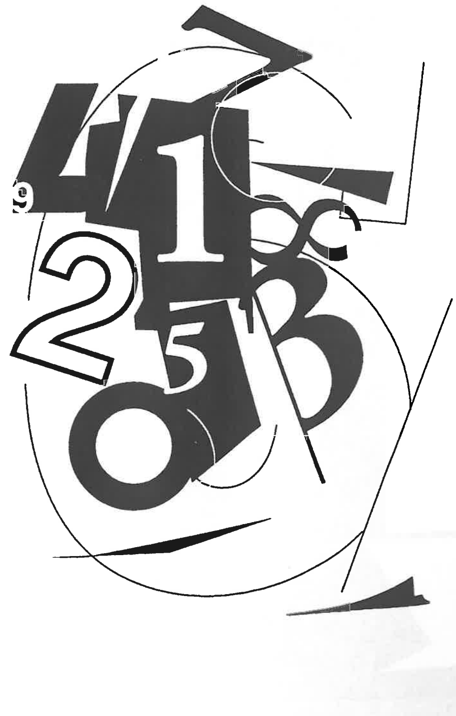
Per juist antwoord op de gestelde vragen, kan elk groepje 1 punt verdienen. Gezien de deelnemers aan twee cafébazen vier vragen moeten stellen, kan elk groepje maximum 8 punten verzamelen en in het slechtste geval geen enkel punt verdienen.

Punten worden toegekend in de vorm van ingrediëntenkaartjes. In de speldoos vind je negen zakjes met ingrediëntenkaartjes. Elk kaartje is goed voor 20 cl van een ingrediënt of voor een versieringselement. Om een karton fruitsap van 1 liter te verdienen, moeten de deelnemers dus minstens vijf kaartjes van dezelfde ingrediënt verzamelen. Enkel wanneer de deelnemers vijf kaartjes van dezelfde ingrediënt hebben verzameld, kunnen ze deze omwisselen voor een echte ingrediënt. Voor een versieringselement volstaat één kaartje.

De deelnemers kunnen kiezen uit de volgende ingrediënten : tomatensap, druivensap, sinaasappelsap, appelsap, pompelmoessap, ananassap, rietjes, schijfjes kiwi of sinaasappel voor de versiering.
Voor de deelnemers komt het er op aan een goede keuze te maken uit de voorhanden zijnde ingrediënten en de juiste verhouding tussen de ingrediënten te vinden. Minimum moeten ze drie verschillende ingrediënten voor hun cocktail gebruiken.

Hoe de opdrachten jureren ?

Op de volgende pagina's zetten we de verschillende opdrachten op een rijtje. In de bijbehorende achtergrondinformatie voor de begeleiding, vind je elementen om de opdrachten te beoordelen en eventueel na te bespreken met de groep.



Een aanbod weigeren

Opdracht voor de deelnemers

De deelnemers moeten verschillende manieren verzamelen waarop men 'nee' kan zeggen tegen alcohol, tabak of andere drugs. Hiervoor moeten ze de volgende vragen stellen aan voorbijgangers :

- Wanneer iemand u een pint tracteert en u heeft daar helemaal geen zin in, hoe maakt u dat dan duidelijk ?
- Wanneer iemand u een sigaret aanbiedt en u heeft daar geen zin in, hoe weigert u dan ?
- Zou u weigeren wanneer iemand u drugs aanbood ?
  Hoe zou u dat doen ?

Voor deze opdracht krijgen de deelnemers 15 minuten tijd



De deelnemers moeten de antwoorden van de voorbijgangers op cassette opnemen en er het origineelste antwoord uitkiezen. Aan het einde van het spel moeten ze dit originele antwoord op cassette laten horen aan de hele groep. De opdracht wordt beoordeeld op basis van het opgenomen materiaal.

De groep met het origineelste antwoord is de winnaar van deze opdracht.



Je krijgt een pintje aangeboden op café. Er wordt een joint doorgegeven onder vrienden. Je beste vriend wil je een sigaret doen roken. Maar je wil je niet laten dwingen om iets tegen je zin te doen. Dus moet je 'nee' zeggen.

'Nee' zeggen doe je wel vaker. In allerlei situaties weiger je zaken die je worden aangeboden. 'Nee dank je, ik heb genoeg gegeten', 'Nee, ik kan niet, ik heb iets anders te doen', 'Nee, ik ga niet akkoord met wat hier gebeurt'.

Hoe zeg je 'nee' ? Hier volgen alvast enkele tips.

1. *Stel vragen om meer te weten te komen over de situatie of de activiteit.*

2. *Probeer tijd te winnen, als je niet onmiddellijk weet wat te beslissen. Je kunt dan rustiger nadenken, alleen of met iemand anders. En later je antwoord geven.*

3. *Als je onmiddellijk moet antwoorden, weeg dan af: wat je belangrijk vindt, wat je zelf wilt en welk risico je loopt als je weigert.*
   - *Dat de anderen je uitlachen ?*
   - *Dat je een vriend verliest ?*
   - *Dat de leuke namiddag slecht afloopt ?*
   - *En loopt het wel zo'n vaart als jij nu denkt ?*
   - *Beslis of je mee wilt doen of niet.*

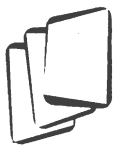
4. *Naargelang van de situatie :*
   - *Suggereer een andere mogelijkheid.*
   - *Zou je liever iets anders doen ? Stel dat dan voor.*
   - *Verzin een goede uitvlucht.*
   - *De anderen geloven je misschien niet helemaal, maar laten je toch met rust.*
   - *Zeg duidelijk wat je besloten hebt.*
   - *Zeg niet 'misschien', 'morgen' of 'we zien wel'.*

5. *Geef geen lange uitleg of verontschuldigingen. Je hebt evenveel recht om te weigeren als om in te gaan op het voorstel. Als je een lange uitleg geeft, bied je de anderen opnieuw de kans om argumenten te vinden waar je misschien nog moeilijker aan kunt weerstaan.*

Door 'nee' te zeggen, zeg je eigenlijk 'ja' tegen iets anders. Je kiest ervoor andere dingen te doen, andere mogelijkheden aan te grijpen en jezelf te zijn.

Achtergrondinformatie voor de begeleiding.

Druglink spel



Opdracht voor de deelnemers

Het Druglinkspel wordt met twee groepjes gespeeld. Het spel test de deelnemers op hun kennis over de verschillende drugs. De deelnemers moeten 11 drugs aan hun bijbehorende effecten en risico's koppelen. De tijd voor het Druglinkspel is beperkt tot 15 minuten. Voor deze opdracht gebruiken we enkel de groene drugkaarten, de gele effectkaarten en de rode risicokaarten uit het Druglinkspel.

- Eerst geeft de begeleiding aan beide groepjes 11 drugkaarten. Deze drugkaarten moeten de deelnemers naast elkaar leggen.
- Vervolgens krijgen de deelnemers 11 effectkaarten met de opdracht deze aan de drugkaarten te linken. Onder elke drugkaart moeten ze dus de bijbehorende effectkaart leggen.
- Wanneer beide groepjes hiermee klaar zijn, krijgt elk groepje 11 risicokaarten. Deze risicokaarten moeten de deelnemers aan de drug- en effectkaarten linken.

Het groepje dat het meeste aantal kaarten juist aan elkaar linkt, is de winnaar van deze opdracht.

De juiste combinatie van de drug-, de effecten- en de risicokaarten uit het Druglinkspel kan je terugvinden in deze tabel.

	Drug	Effect	Risico
1.	Amfetamines	10	1
2.	LSD	11	9
3.	Snuifmiddelen	4	10
4.	Heroïne	5	8
5.	Nicotine	6	2
6.	Alcohol	1	4
7.	Benzodiazepines	2	5
8.	Cafeïne	3	11
9.	Cocaïne	7	7
10.	Cannabis	8	6
11.	Ecstacy	9	3

Achtergrondinformatie voor de begeleiding.

De juiste combinaties vind je in de tabel op de pagina hiernaast.

Je zal merken dat een aantal kaartjes zeer moeilijk te linken zijn. Als spelbegeleider kan je de deelnemers geruststellen door erop te wijzen dat de effecten en de risico's van een beperkt aantal producten sterk gelijkend zijn. Op basis van de beknopte informatie op de kaartjes is het dan ook moeilijk om alle producten uit elkaar te houden.

Hieronder geven we enkele verklaringen van moeilijke woorden op de kaartjes.

- *Tolerantie-ontwikkeling : bij langer gebruik heeft men steeds grotere hoeveelheden nodig om hetzelfde effect te bekomen.*
- *Psychische afhankelijkheid : de overweldigende drang om het middel te blijven gebruiken*
- *Lichamelijke afhankelijkheid : het lichaam past zich aan het middel aan, het stoppen met gebruik gaat gepaard met lichamelijke ziekteverschijnselen (onthoudingsverschijnselen).*

Als spelbegeleider is het belangrijk alert te zijn voor de opmerkingen en vragen die de deelnemers uiten tijdens het leggen van de kaarten. Je kan hierop inspelen door meer uitleg te geven, door vooroordelen te doorprikken...

Voor concrete informatie over de verschillende producten kan je terecht in de brochure 'Druggebruik : Informatie over de producten, het gebruik, de risico's, de gevolgen', een uitgave van het Vast Secretariaat voor het Preventiebeleid (VSPP).

Vlotte prater

Opdracht voor de deelnemers

De deelnemers moeten in hun groepje een vlotte prater kiezen. Deze vlotte prater moet vertellen waarom Arno/Marthe/Celine/Pieter rookt/niet rookt. Bij de uitleg waarom Arno en Marthe niet roken mag het woord 'ongezond' niet worden gebruikt. Bij de uitleg waarom Celine en Pieter wel roken mag het woord 'lekker' niet worden gebruikt. 'Euh' zeggen, is voor elke vlotte prater taboe.

Voor deze opdracht krijgen de deelnemers 15 minuten tijd.

De deelnemers moeten de uitleg opnemen op cassette. Aan het einde van het spel wordt de uitleg van elk groepje door de hele groep beluisterd.

Wie het langst zonder onderbreking praat, is de winnaar van deze opdracht.



Achtergrondinformatie voor de begeleiding.

Op 12-13-jarige leeftijd doen vele jongeren hun eerste ervaringen op met het roken van een sigaret. De jongere experimenteert, de eerste trekjes worden gedaan. Voor de meesten valt dit tegen : ze ervaren negatieve fysieke gevolgen zoals hoesten en misselijk worden. Doorslaggevend zijn echter de positieve psychologische en sociale gevolgen : het bevredigen van de nieuwsgierigheid en de experimenteerdrang, de spanning regels te overtreden, de goedkeuring van leeftijdsgenoten krijgen en het volwassen lijken. De sigaret is dus een middel om een bepaald doel te bereiken en geen doel op zichzelf.

Redenen om niet te roken zijn (deze opsomming is zeker niet volledig, maar geeft de meest gebruikte redenen om niet te roken) :

- *geen behoefte, andere interesses/dingen doen;*
- *het is vies, het kleurt je vingers en je tanden;*
- *alles is frisser :*
  je kleren en je haren, de gordijnen en het behang;
- *alles smaakt beter en je adem ruikt fris;*
- *het levert gezondheidsklachten op zoals verminderde conditie, hoesten, tranende ogen, misselijkheid, benauwd krijgen, geprikkelde keel, hoofdpijn;*
- *het is gezonder : het risico op kanker, bronchitis, hart- en vaatziekten is kleiner;*
- *het bezorgt anderen geen last :*
  in de auto, op een feest, tijdens het werk;
- *het spaart veel geld uit;*
- *het mag niet : rookverbod;*
- *het is gevaarlijk : brandgevaar, hygiëne.*

Redenen om te roken zijn (ook deze opsomming is niet volledig, maar geeft de meest gebruikte redenen om te roken) :

- *het is lekker;*
- *om zich niet te vervelen;*
- *om zich te ontspannen, zijn angsten te overwinnen;*
- *om iets te doen te hebben met zijn handen;*
- *uit nieuwsgierigheid;*
- *om mee te doen, erbij te horen;*
- *om stoer te lijken;*
- *om contact te maken;*
- *het staat volwassen;*
- *het is gezellig.*

Je kan met de groep naar alternatieven zoeken waardoor je niet hoeft te roken. Hoe kan je je ontspannen zonder te roken ? Hoe kan je contact leggen zonder te roken ?

Cafe praat



Opdracht voor de deelnemers

De deelnemers moeten informatie verzamelen over het rook- en drinkgedrag van de Belgen. Hiervoor moeten ze twee cafés bezoeken en de cafébaas de volgende vier vragen voorleggen.

- Wat bevat volgens u het meeste alcohol ?
  Een glas whisky of een pint bier ?
- Wie kan volgens u het makkelijkst een rondje overslaan ?
  Vrouwen of mannen ?
- Wie rookt er volgens u het meest ?
  Jongens of meisjes ?
- Heeft er iemand in uw café reeds een joint opgestoken ?
  Is het gebruik van cannabis volgens u illegaal ?

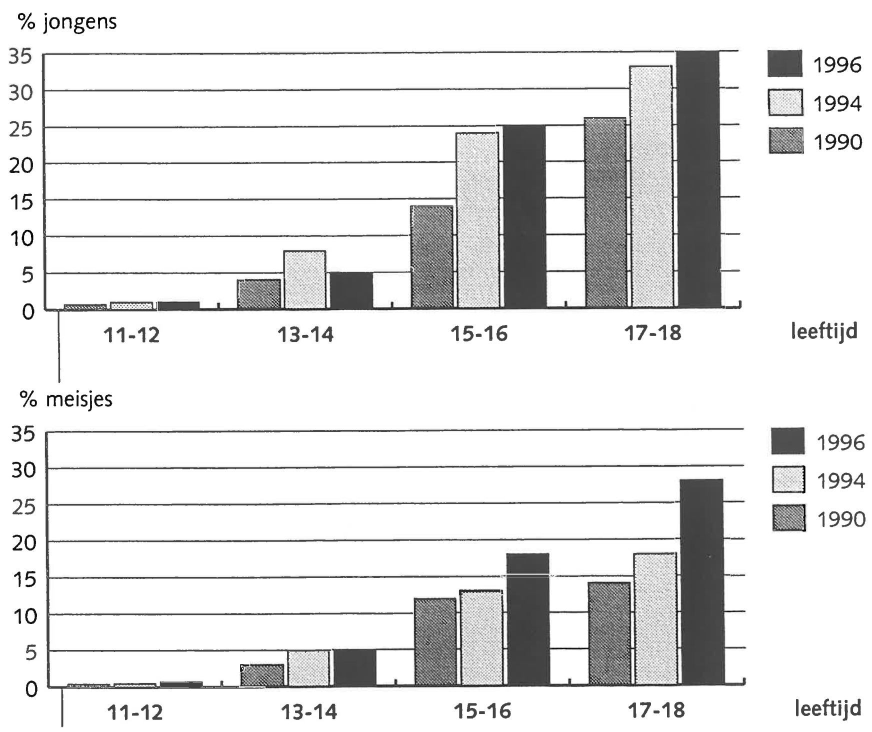
Voor deze opdracht krijgen de deelnemers 15 minuten.

De deelnemers moeten beide interviews opnemen op cassette. Aan het einde van het spel worden de interviews van elk groepje door de hele groep beluisterd.

De groep die de meeste juiste antwoorden inzamelde, is de winnaar van deze opdracht.

De evolutie van het percentage dagelijkse rokers bij 11 tot 18-jarigen in Vlaanderen.

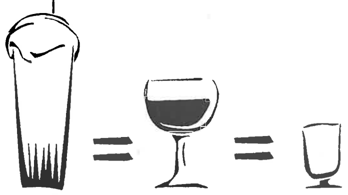
Bron : Maes L. , Van De Mierop E., Jongeren en gezondheid, U.G. en U.I.A..



Achtergrondinformatie voor de begeleiding.

1. *Alle alcoholhoudende dranken kan je in drie groepen onderverdelen : bier, wijn en sterke drank. In bier zit gemiddeld 5%, in wijn 12% en in sterke drank 35% pure alcohol.*
   De verschillende dranken worden uit verschillende glazen gedronken. Bier drink je uit een bierglas en sterke drank uit een borrelglaasje, dat veel kleiner is. In elk glas zit ongeveer evenveel pure alcohol, ongeveer 10 à 12 gram. Dat betekent dat iemand die één glas bier drinkt evenveel alcohol in zijn lichaam krijgt als iemand die een glaasje wijn of whisky drinkt. Dronken worden, heeft dus niet zozeer te maken met wat je drinkt. Zaken als hoeveel en hoe snel je drinkt, of je aan alcohol gewend bent, of je genoeg gegeten hebt en of je voldoende geslapen hebt, hebben een veel grotere invloed.

2. *Op deze vraag kan je natuurlijk geen enkel zinnig antwoord geven. Zowel voor vrouwen als voor mannen en voor jongeren en ouderen is het even makkelijk om een rondje over te slaan. Je kan gewoon 'nee, dank je' zeggen. Daarnaast zijn er alternatieven in overvloed om iets anders te bestellen dan alcohol. Je kan een frisdrank of een warme drank bestellen of je kan een alcoholvrij bier drinken. Zeker wanneer je nog een activiteit moet uitvoeren waarvoor een zekere concentratie en alertheid nodig is (autorijden, studeren, werken met gevaarlijke machines, ...) is alcohol drinken geen goed idee. Stoer of volwassen zijn, heeft helemaal niets te maken met de hoeveelheid alcohol die je kan drinken.*



3. *Jongeren roken steeds vroeger en steeds meer. Vanaf de leeftijd van 13-14 jaar roken heel wat jongeren dagelijks (5% van de jongens en de meisjes), maar vooral op 15-16 jarige leeftijd is het dagelijks roken opmerkelijk (25% van de jongens en 18% van de meisjes).*
   Er roken meer jongens dan meisjes. Maar uit tabel op de vorige pagina kan je afleiden dat het aantal meisjes dat rookt sneller aangroeit dan het aantal jongens dat rookt.

4. *Naar de letter van de wet is het 'gebruik' van cannabis niet strafbaar. De wet vermeldt wel expliciet dat 'het vervaardigen, het vervoer, de uitvoer, de invoer, de verkoop, het te koop stellen, het afleveren, het aanschaffen en het bezit van verboden middelen strafbaar is'. In de rechtspraak wordt echter aangenomen dat gebruikers drugs bezitten of ze tenminste hebben aangeschaft of ingevoerd. Cannabisgebruikers zijn dus strafbaar.*
   In de aanbevelingen van de kamerwerkgroep drugs (5 juni 1997) wordt gesteld dat het gebruik van cannabis de laagste vervolgingsprioriteit moet krijgen. Voor zolang deze aanbevelingen niet worden bekrachtigd door een circulaire of een wet, blijft de situatie echter onveranderd.

Rollenspel

Opdracht voor de deelnemers

Het rollenspel wordt met twee groepjes gespeeld. Door het spelen van een rollenspel ervaren de deelnemers hoe een conflictsituatie kan worden uitgepraat.

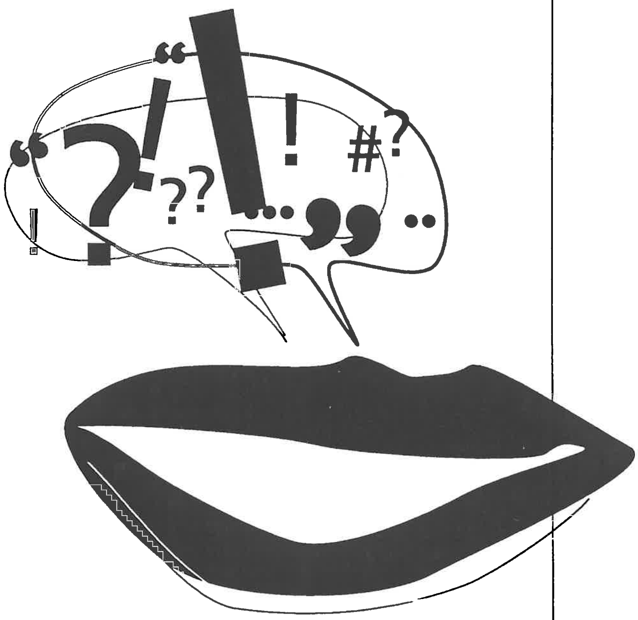
De tijd voor het rollenspel is beperkt tot 15 minuten



Opdracht voor de deelnemers 'Marthe' en 'Celine'

Eerst schetst de begeleiding de conflictsituatie 'Op tijd thuis'. Daarna krijgt elk groepje een rol toegewezen. De groep 'Marthe' speelt de rol van de ouders, de groep 'Celine' speelt de rol van de jongere, Griet. Per groepje wordt een speler voor het rollenspel aangeduid. Vooraf krijgt elk groepje even de tijd om de eigen rolbeschijving te bekijken en een aantal argumenten voor te bereiden.

De deelnemers moeten de conflictsituatie over het uur van thuiskomen proberen uit te klaren in een rollenspel. Het is de bedoeling om een goed eindresultaat te bekomen waarin beide partijen zich kunnen terugvinden. De groep met de origineelste en meest gevatte tussenkomsten is de winnaar van deze opdracht.



De conflictsituatie : Op tijd thuis !

Griet ligt in conflict met haar ouders. Haar ouders vinden dat Griet de avond voordien veel te laat is thuis gekomen. Zij vinden dat Griet nog veel te jong is om tot drie uur weg te gaan. Griet vindt dat ze met haar 17 jaar volwassen genoeg is om zelf te weten wanneer ze naar huis moet.

Het groepje 'Marthe' speelt de rol van de ouders

De ouders vinden dat één uur een deftig uur is om naar huis te gaan. Vroeger moesten ze zelf altijd thuis zijn voor middernacht. Bovendien vinden ze het tegenwoordig veel te gevaarlijk dat hun kind nog laat op de baan is. 's Avonds zijn er veel te veel dronken chauffeurs op de baan en als meisje loop je ook het risico dat je aangerand wordt.

Het groepje 'Celine' speelt de rol van Griet

Eén uur is veel te vroeg. De ambiance begint pas vanaf twee uur. De meeste van haar vrienden mogen tot drie uur wegblijven.

Zij zou zelf nooit meerijden met een dronken chauffeur. Eigenlijk vinden ze het 's nachts helemaal niet zo gevaarlijk op de baan. Meestal gaat ze in de buurt uit en komt ze met een aantal vrienden samen terug naar huis.

Achtergrondinformatie voor de begeleiding.

Opdracht voor de deelnemers 'Arno' en 'Pieter'

Eerst schetst de begeleiding de conflictsituatie 'Kom van achter de TV'. Daarna krijgt elk groepje een rol toegewezen. De groep 'Arno' speelt de rol van de ouders, de groep 'Pieter' speelt de rol van de jongere, Levy. Per groepje wordt een speler voor het rollenspel aangeduid. Vooraf krijgt elk groepje even de tijd om de eigen rolbeschrijving te bekijken en een aantal argumenten voor te bereiden.
De deelnemers moeten de conflictsituatie over de hulp in het huishouden proberen uit te klaren in een rollenspel. Het is de bedoeling om een goed eindresultaat te bekomen waarin beide partijen zich kunnen terugvinden. De groep met de origineelste en meest gevatte tussenkomsten is de winnaar van deze opdracht.

De conflictsituatie : Kom van achter de TV !

Levy ligt in conflict met zijn ouders. Zijn ouders vinden dat Levy teveel TV kijkt. Bovendien helpt hij veel te weinig in het huishouden en spendeert hij te weinig tijd aan zijn schooltaken. Daarom laten we jullie een situatie spelen waarin een jongere een discussie met zijn ouders heeft over TV-kijken.

Het groepje 'Arno' speelt de rol van de ouders

De ouders vinden dat hun zoon te veel TV kijkt. Eén uur TV kijken per avond vinden ze meer dan voldoende. Bovendien is afgesproken dat hij moet meehelpen in het huishouden. Maandagavond moet hij de tafel afruimen en helpen bij de afwas. Zeker wanneer hij nog schooltaken heeft te doen, moet hij niet voor TV blijven zitten.

Het groepje 'Pieter' speelt de rol van Levy

Na een zware schooldag verlangt Levy naar ontspanning. Af en toe kan het goed doen om eens languit voor TV te liggen. Hij vraagt zich af waarom hij niet even goed dinsdagavond in het huishouden kan helpen. Hij vindt al die strikte regels maar niks. Bovendien vindt hij het zijn eigen verantwoordelijkheid of hij zijn schooltaken maakt of niet. Hij moet er zelf de gevolgen van dragen.

Hoe reageer je in conflictsituaties ? Durf je conflicten aan ? Of vermijd je ze ? In een conflict zit een mogelijkheid om tot verandering te komen als je het goed aanpakt.

Hieronder volgen enkele tips.

1 *Je mag conflicten hebben.*
Je hoeft het niet altijd eens te zijn met anderen.
Als je kwaad bent, mag je dat uiten.
Misschien had je het er al eerder over moeten hebben, wat je opkropt moet er toch ooit uit.

2 *Bespreken jullie werkelijk waar het over gaat ?*
Misschien heb je een conflict over wie de afwas moet doen. Maar eigenlijk gaat het erom dat je de laatste tijd het gevoel hebt dat jij voor alles opdraait, dat er van je geprofiteerd wordt.

3 *Hoe komt het gedrag van de ander over ?*
Hoe denk je dat je eigen gedrag overkomt?
Ga je bij een conflict schreeuwen ? Gillen ?
Ratel je maar door ? Klap je dicht ?
Praat je op een heel koele toon ?
Praat je op verzoenende toon ?
En de ander ? Hij ziet er enorm boos uit; maar is hij niet gewoon teleurgesteld ? Of probeert hij zich zo te verdedigen ?

4 *Wil je daarna de relatie of de samenwerking voortzetten ?*
Durf je zelf aan te geven waar je fout bent geweest ?
Dat is niet altijd even gemakkelijk. Maar zo doorbreek je de conflictspiraal.
Dan neem je op een rustiger moment de draad opnieuw op en ga je op zoek naar oplossingen voor het conflict.

5 *Op zoek gaan naar oplossingen voor conflicten uit het dagelijkse leven, kan zo :*
- *a. Luister naar hoe de andere persoon het conflict ziet en omschrijft.*
- *b. Beschrijft het conflict van het gezichtspunt van de andere persoon.*
- *c. Kom met suggesties voor een oplossing van het probleem. Laat alle suggesties aan bod komen, ook de meest gekke. Wijs niets af.*
- *d. Bekijk verschillende oplossingen.*
- *e. Kies die oplossing die zowel voor jou als de ander bevredigend is.*

Winkelspel

Opdracht voor de deelnemers

Het Winkelspel wordt met twee groepjes gespeeld. Het spel geeft de deelnemers een idee van het aantal klanten dat geen alcohol of sigaretten koopt.

De twee groepjes vatten post voor een winkel. Elk groepje moet binnen de 15 minuten zoveel mogelijk drugvrije klanten tellen. Klanten die geen alcohol of sigaretten hebben gekocht, worden als drugvrij beschouwd. Aan elk klant moet eerst beleefd worden gevraagd of men in de boodschappentas of het winkelkarretje mag kijken.

De tijd voor het Winkelspel is beperkt tot 15 minuten.

Het groepje dat de meeste drugvrije klanten telt, is de winnaar van deze opdracht.



Achtergrondinformatie voor de begeleiding.

Of mensen al dan niet alcohol of sigaretten kopen, heeft veel te maken met reclame en beïnvloeding. Reclame heeft eigenlijk een raar soort invloed. Je rent niet onmiddellijk naar de winkel om iets te kopen waarvan je net de reclame hebt gezien. Toch worden de meeste mensen ongemerkt beïnvloed. Mensen denken bij koffie aan gezelligheid, bij een gouden sieraad aan liefde en bij een dure auto aan succes. Herken je dit zelf ook ?

Dit geldt ook voor tabak- en alcoholreclame. Volgens de reclame zorgen alcohol en sigaretten voor plezier, ontspanning en gezelligheid.

De mensen, die in de reclame een glas bier bestellen, zijn jong en aantrekkelijk. Blijkbaar maken alcohol en sigaretten je interessanter. Daarom drinken sommige mensen alcohol en roken sommige mensen sigaretten, ook al vinden ze het niet lekker.

Je kunt niet zeggen dat reclames liegen. Ze vertellen halve waarheden. Ze laten alleen de leuke kanten van alcohol en sigaretten zien. De kater die je overhoudt aan een avondje flink drinken, wordt in de reclame niet getoond. Ook zullen reclamemakers niet vertellen dat je handen en je tanden van sigaretten verkleuren en dat sigarettenrook stinkt. Waardoor er weinig overblijft van die aantrekkelijkheid.

Alcoholvrije cocktails



Opdracht voor de deelnemers

Nadat de ingrediëntenkaartjes zijn verdeeld, kunnen de deelnemers deze kaartjes inruilen voor echte ingrediënten. Met deze ingrediënten moeten ze een zo lekker mogelijke alcoholvrije cocktail maken.
Voor deze opdracht krijgen de deelnemers 15 minuten tijd.

De beoordeling van de alcoholvrije cocktails berust volledig op smaak. En zoals iedereen weet verschillen smaken sterk van persoon tot persoon. De uiteindelijke keuze van de mooiste en lekkerste cocktail wordt dus bepaald door de subjectieve voorkeur van de begeleiding.

Voor het geval de cocktails van de deelnemers echt niet te drinken zijn, willen we je toch enkele lekkere alcoholvrije recepten cadeau doen. Hiernaast vind je zeker een ideetje voor een alcoholvrij feestje.

Op voorhand moet je de deelnemers duidelijk uitleggen dat het maken van alcoholvrije cocktails de beslissende opdracht van het spel is.
Tijdens het spel kunnen de deelnemers hiertoe ingrediëntenkaartjes verzamelen. Om een karton vruchtensap te bekomen, moeten ze vijf dezelfde ingrediëntenkaartjes kunnen voorleggen. Voor een versieringselement volstaat één kaartje. Voor de alcoholvrije cocktail moeten de deelnemers minstens drie verschillende ingrediënten gebruiken.

Aantal kaartjes van 20 cl :
15 x sinaasappelsap
15 x appelsap
15 x ananassap
10 x druivensap
10 x pompelmoessap
10 x tomatensap

Aantal kaartjes met versieringselement :
5 x rietje
5 x schijfje sinaasappel
5 x schijfje kiwi

Rode parel

Mix de frambozen met de bananen. Het sinaasappel-, ananas-, en frambozensap toevoegen. Goed mengen. Giet de inhoud in een hoog, bol glas. De tonic toevoegen. De room lichtjes opkloppen en een laagje op de cocktail gieten. Versieren met een bloem naar keuze, een groen blaadje en een rietje.

Ingrediënten - Rode Parel
- 3/4 liter frambozensap
- 3 flesjes tonic
- 1/2 liter sinaasappelsap
- 1/2 liter ananassap
- 3 bananen
- 2 kleine doosje room
- 200 gram frambozen of bosvruchten

Alice's dream

Alle ingrediënten goed onder elkaar mengen en in een hoog glas schenken.
Fris opdienen met de fruitbrochette als garnituur.

Ingrediënten - Alice's Dream
- 1/2 liter sinaasappelsap
- grenadine
- 1/2 liter ananassap
- een klein doosje room
- garnituur van fruitbrochette

Blauwe engel

Alles goed mixen.
Serveer het drankje in een cocktailglas. Fris opdienen.

Ingrediënten - Blauwe Engel
- 2 bananen
- 8 eetlepels bosbessenconfituur
- 1 liter melk
- 1 pakje vanillesuiker

Komkommermelk

De komkommer schillen en met de centrifuge uitpersen. Het sap aanvullen met eenzelfde hoeveelheid koude melk. Op smaak brengen met peper, zout en een mespuntje munt.
Feestelijk serveren in een champagneglas. Gebruik een muntblaadje als versiering.

Ingrediënten - Komkommermelk
- 1 komkommer
- melk
- gedroogde munt

Vlindermilkshake

Goed mengen, mixen en ijsblokjes toevoegen.
Serveren in een bol glas. Opdienen met een rietje.

Ingrediënten - Vlindermilkshake
- seizoenvruchten (perzik, kersen, aardbei...)
- 1 glas koude melk
- 1 bol vanilleroomijs

Kan het spel anders gespeeld worden?

Het spel kan inderdaad anders gespeeld worden. Eigenlijk kan je het aanpassen zoals je zelf wilt. Je kan er van alles aan toevoegen of je kan er zaken uit weglaten.

Het spel kan worden aangepast aan de interesses van de deelnemers, aan de mogelijke tijdsinvestering, aan de ruimtelijke mogelijkheden,... Jouw creatieve ideetjes kunnen het spel aantrekkelijker maken.

- Wanneer je niet over vier cassetterecorders kan beschikken, kan je het spel zonder cassettes spelen. Het is dan wel aangewezen dat elk groepje door een begeleider wordt gevolgd die de verhaallijn en de opdrachten voorleest.

- Wanneer je groep te weinig tijd heeft om het hele spel te spelen, kan je een aantal opdrachten weglaten. Je kan er voor kiezen 2, 4 of 6 opdrachten te spelen. Bij 3 of 5 opdrachten hebben de verschillende groepjes niet dezelfde opdrachten uitgevoerd en is de puntentelling moeilijker.

- Wanneer je het spel op zondag speelt, kan de opdracht 'Winkelspel' een probleem opleveren. In plaats van een winkel kan je dan een café opzoeken en zoveel mogelijk mensen zoeken die alcoholvrij drinken en niet roken.

- Je kan ook creatief te werk gaan bij de beschrijving van de plaatsen waar de gezamenlijke opdrachten doorgaan. Eventueel kan je voor de verplaatsingen ook gebruik maken van vervoermiddelen zoals tram of bus. Uiteraard zal dit meer tijd kosten.

- Je hoeft niet alle ingrediëntenkaartjes te gebruiken. Je kan je beperken tot enkele ingrediënten voor de alcoholvrije cocktail. Wanneer je dat wil, kan je zelf ook ingrediëntenkaartjes bijmaken.

- Misschien vind je de beoordeling van de individuele opdrachten aan het einde van het spel te langdradig. Wanneer je aan het einde van het spel geen tijd wil verliezen met het beluisteren en beoordelen van de verschillende opnames, kan je dit tijdens het spel doen. Je kan afspreken dat de groepjes tijdens het spel de cassettes op de centrale post inleveren of je kan de cassettes zelf ophalen. Je hebt dan wel meer cassettes nodig.

- Bij enthousiaste groepen kan het spel eindigen met een echte alcoholvrije fuif. Om deze fuif wat op te vrolijken, kan je elk groepje een liedje laten opnemen op cassette. Dit liedje moet dan in de muziekstijl van de jongeren worden gemaakt (Arno = wereldmuziek; Marthe = hip hop; Celine = rock; Pieter = house).

- ...

Kunnen we er verder iets mee doen?

Als je het spel speelt met een groep jongeren die gezamenlijke nabespreking wel ziet zitten, dan is dat zeker de beste manier om het spel te beëindigen. Op die manier krijg je discussie en meningsvorming. Tijdens het spel kan je de opdrachten die per twee worden gespeeld, aangrijpen om even van gedachten te wisselen. Aan het einde van het spel kan je de puntenverdeling voor de verschillende opdrachten gebruiken als aanleiding voor discussie.

Als spelbegeleider kan je je van tevoren goed voorbereiden. Hiertoe vind je in deze spelwijzer per opdracht achtergrondinformatie en enkele interessante discussiepunten. Wanneer je je nog verder wil verdiepen in enkele aspecten van de drugproblematiek kan je bij de Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen terecht voor allerhande brochures en draaiboeken (zie pagina 24).

Bij de deelnemers kan het spel heel wat losmaken. Het spel kan nieuwsgierigheid opwekken en er voor zorgen dat de deelnemers meer willen weten over het thema drugs. Door het spel en de nabespreking kunnen de deelnemers er ook achter komen dat er eigenlijk afspraken rond drugs nodig zijn in hun jeugdbeweging of jeugdhuis. In die zin kan het spel de aanleiding vormen voor de uitwerking van een drugbeleid. Het spel geeft je dan het voordeel dat de leden reeds gesensibiliseerd zijn om rond het thema drugs te werken.

'Hip zonder trip' kan je gebruiken als aanzet voor een drugbeleid binnen een jeugdbeweging, een jeugdhuis, een kampwerking,...
De discussies en de nabespreking die je aan het spel kan vastknopen, kunnen je hierbij op weg zetten.

Hoe kwam dit spel tot stand ?

Verschillende preventiewerkers die verbonden zijn aan de Centra Geestelijke Gezondheidszorg signaleerden ons de nood aan educatief spelmateriaal rond de drugproblematiek. Ook vanuit het jeugdwerk (jeugdbewegingen, jeugdhuizen, kampwerkingen) werd de vraag gesteld naar materiaal om op een speelse manier alcohol- en ander druggebruik ter sprake te brengen. Binnen een werkgroep van de Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen (VAD) werd het spelconcept van 'Hip zonder trip' uitgedacht. Verscheidene suggesties van preventiewerkers en jeugdwerkers schaafden de eerste versies bij. Met 'Hip zonder trip' bieden we een educatief spel aan dat naast informatie en meningsvorming ook ruimte geeft aan doe-activiteiten en amusement.

VAD

'Hip zonder trip' is een uitgave van
de Vereniging voor Alcohol- en
andere Drugproblemen vzw. (VAD)
E. Tollenaerestraat 15
B-1020 Brussel
Tel. 02-423 03 33

Eindredactie : Roeland Keersmaekers
Vormgeving : Johan Jacobs
Druk : Boone-Roosens / Dataprint
Audio : Wim Van Grootloon

Verantwoordelijke uitgever : S. Ansoms,
E. Tollenaerestraat, 15 - B-1020 Brussel

DE DRUGLIJN

Alle antwoorden over drank, drugs en pillen.

078-15 10 20

Meer informatie over dit spel kan je bekomen bij :
Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
E. Tollenaerestraat 15, 1020 Brussel
Tel. 02-423 03 33 - Fax 02-423 03 34

Een uitgave van de Vereniging voor
Alcohol- en andere Drugproblemen vzw

Dit project werd gefinancierd door de Vlaamse minister
van Financiën, Begroting en Gezondheidsbeleid

VAD